
1
أكلات رمضانية
ALAAPINK.MULTIPLY.COM



دعاء عند الافطار

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أفطر قال: «ذهب الظمأ وابتلت العروق وثبت الأجر ان شاء الله تعالى» رواه أبو داود والنسائي وزاد أبو داود «اللهم اني لك صمت وعليك توكلت وعلى رزقك افطرت وبك آمنت وأنت رب العرش العظيم» وزاد ابن السني: «فتقبل مني إنك أنت السميع العليم».

أكلات رمضانية

مــن تجــاربي

١) إذا أردت أن تظل الفاصوليا الخضراء محتفظة بلونها الأخضر الجميل بعد السلق احرصي على سلقها في وعاء بدون غطاء وأضيفي إلى الماء ذرة من مسحوق بيكربونات الصوديوم.

٢) جربي ان تضيفي ملعقة صغيرة من السكر إلى الصلصة المعدة لعمل الباذنجان «المسقعة» أو السبانخ فذلك يقلل من حدة المذاق اللاذع لهذين الصنفين.

٣) بعد أن تعصري الليمون، يمكنك أن تستفيدي بالقشر في الأعمال الآتية:

أ - أزيلي به رائحة البصل من يديك.

ب - ضعي قليلا من الملح على قشرة الليمون وادعكي بها الحوض ثم اشطفيه وجففيه.

جـ - قشر الليمون يفيد ايضا في دعك اللافتات والطفايات وكنكة القهوة المصنوعة جميعها من النحاس الأصفر فتصبح لامعة متألقة.

٤) لكي تحولي دون التصاق الحليب في قاع الأواني قومي بوضع الإناء في ماء بارد قبل أن تصبي الحليب فيه.

٥) لإزالة الروائح النفاذة اثناء سلق بعض الخضر مثل الكرنب او القرنبيط اضيفي بعض الخل والكمون مع ماء سلق الخضر المذكورة.

٦) حتى تتجنبي تناثر الدهون اثناء القلي قومي بوضع القليل من الملح الناعم في الطاسة أو ضعي مصفاة معدنية مقلوبة فوق الطاسة وبذلك تسمحين للبخار بأن يتسرب وتتجنبي تناثر الدهون.

٧) إذا أردت ألاّ تسيل دموعك أو تقلليها أثناء بشر البصل اعملي الآتي:

- اقطعي جذر البصلة في الآخر.
- ضعي البصلة بعض الوقت في الفريزر أو في الثلاجة.
- اغسلي يديك عدة مرات بالماء البارد في حالة تقشير كمية من البصل للتخليل أو الطبخ.
- انقعي البصل في ماء بارد قبل تقشيره.

٨ - إذا حصلت على كمية كبيرة من الطماطم اعملي الآتي:

- الحبات الحمراء شديدة النضج اصنعي منها صلصة فوراً اما الحمراء الجامدة فيمكن حفظها مدة طويلة في الثلاجة أما الخضراء تماماً فينبغي أن تلفي كل حبة منها في قطعة من الورق وتضعيها بجوار بعضها في مكان دافيء ستجدينها صالحة للاستعمال بعد أسبوع أو اكثر قليلا.

٩) إذا حصلت على خيار من المذاق المر اضيفي له قليلا من الملح والسكر بعد تقطيعه فذلك يساعد على ازالة المرارة.

١٠) عندما تقشرين التفاح أو الموز اعصري عليه بعض قطرات عصير الليمون فذلك يمنع من تغير لونه مدة أطول.

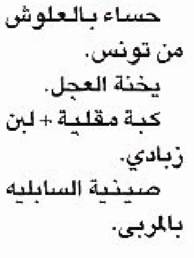
١١) عند استعمالك المكسرات في الكيك وحتى تتجنبي أن تترسب في قاع الكيك فقبل اضافتك المكسرات الى عجينة الكيك يجب ان تحمصيها قليلا وتبرديها ثم تضيفيها لأن المكسرات تحتوي على نسبة دهون، لذلك تبقى في القاع ولكن بعد تحميصها وبفقد بعض الدهون تنتشر في جميع أنحاء الكيكة.

١٢) لتلميع النباتات الصناعية اخلطي قليلا من الكحول الأبيض بزيت التربنتينا لتكسبها لمعاناً طبيعياً واتركيها تجف طبيعياً في تيار هوائي.

١٣) انثري قليلا من حبات الفلفل الأسود الطازج في أركان خزائن المطبخ، فرائحته النفاذة تمنع تسرب أي حشرات زاحفة إلى المكان.

١٤) استخدمي رماد السجائر في تنظيف الفضة فله خاصية اكسابها لمعاناً وبريقاً ثم قومي بدهنها بطلاء الأظافر الشفاف لحمايتها من التأكسد مرة أخرى بفعل تعرضها للأجواء الطبيعية.

إعداد: جــدوى أبوالهـــدى


الافطار:
حساء بالعلوش من تونس.
يخنة العجل.
كبة مقلية + لبن زبادي.
صينية السابليه بالمربى.

السحور:
معكرونة بولونير.
مانجو بالجيلي.

حساء بالعلوش من تونس

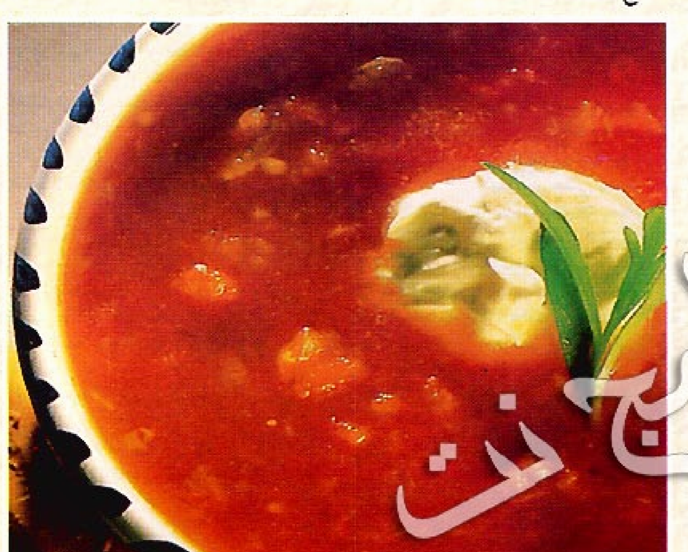
المقادير:

نصف كيلوجرام من لحم الخروف - ملعقتان كبيرتان من الشعرية الصغيرة بحجم حبة القمح «باستا»- عرقان من الكرفس - ملعقتان كبيرتان من البقدونس - ملعقة كبيرة من السمن - ملعقتان كبيرتان من الزيت - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم - نصف ملعقة صغيرة فلفل احمر حار - نصف ملعقة صغيرة فلفل - ملح - عصير ليمون.

الطريقة:

- يفرم الكرفس والبقدونس فرما ناعما.
- يحمي الزيت في قدر فوق نار قوية ويقطع اللحم قطعا صغيرة متعادلة ويتبل بالملح والفلفل الاسود ثم يقلى بالزيت بضع دقائق.
- يضاف إليه بعد ذلك الكرفس والبقدونس والفلفل الأحمر ومعجون الطماطم ويغمر بثمانية اكواب من الماء.
- عندما يغلي الماء يغطي الوعاء ويترك على نار هادئة حوالي ساعة مع التحريك حينا بعد حين وتعويض الماء كلما اقتضى الحال.
- عندما تنضج قطع اللحم تقوى النار ولما يغلي المرق تسكب فيه الشعرية الصغيرة وتترك تغلى مدة ربع ساعة مع كشف الغطاء.
- يضاف قليل من السمن مع قليل من الفلفل الأسود ويقدم الحساء ساخنا مع قطع من الليمون.

ملاحظة: يمكن ان ينظف الكرفس والبقدونس ويربط كلاهما بخيط معا ويوضع اللحم مع ربطة الكرفس والبقدونس، ويزال من القدر عند نضج الحساء.



يخنة العجل

المقادير:

١ كيلوجرام من لحم العجل البتلو - ملعقة كبيرة من الدقيق - ملعقة كبيرة من الزبدة - كوبان من الماء - ملعقة كبيرة من الزيت - أربعة أكواب من صلصة الطماطم - مكعبان من مرق لحم البقر - ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة - ملعقة صغيرة من أوراق المردكوش مجففة - ثلاث جزرات مقطعة شرائح - حزمتان من الكرفس مفرومتان - وكوب ونصف الكوب من البازلاء المثلجة - ثلاث حبات من البطاطس مقطعة الى ارباع - ملح - فلفل - بهار - ثلاث حبات من الطماطم الناضجة.

الطريقة:

- قطعي اللحم الى قطع صغيرة الحجم.
- سخني الزبدة والزيت في مقلاة كبيرة واضيفي اللحم واتركي المزيج ينضج مع تحريكه حتى احمرار اللحم ثم ارفعيه من المقلاة وضعي ملعقتين من الدهن من المقلاة.
- أضيفي الدقيق إلى الدهن وحركي المزيج مدة دقيقة ثم اضيفي الماء وقلبي المرق وصلصة الطماطم والثوم والمردكوش واتركي المزيج يغلي على النار مدة دقيقة.
- أعيدي لحم العجل الى الخليط في المقلاة وغطيه واتركي المزيج ينضج على النار مدة ثلث ساعة.
- أضيفي الجزر والكرفس والطماطم والبطاطس واتركي المزيج ينضج على النار مدة نصف ساعة حتى تصبح الخضر طرية.
- أضيفي حبوب البازلاء واتركي المزيج ينضج على النار مدة خمس دقائق اضافية.
- قدمي يخنة العجل ساخنة مع الأرز المفلفل.





كبة مقلية

المقادير لعجينة الكبة:

كوبان ونصف الكوب من البرغل الناعم – نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود – نصف كيلو لحم هبر مقطع – نصف ملعقة صغيرة كمون – نصف كوب بصل مفروم – ١ ملعقة صغيرة بهارات مشكلة – ملح حسب الرغبة – زيت للقلي.

لوازم الحشوة: نصف كيلو لحم مفروم ناعما – ملعقتان من الصنوبر المقلي – كوب بصل مفروم ناعما – ملح حسب الرغبة – ملعقة كبيرة سماق فأكثر – نصف ملعقة صغيرة فلفل اسود – ملعقتان من الزيت – ربع ملعقة صغيرة قرفة – ربع ملعقة صغيرة بهار.

طريقة تحضير الحشوة:

- سخني الزيت ثم أضيفي البصل وحركي حتى يصبح لونه ذهبياً
- أضيفي اللحم المفروم وقلبي الخليط على نار هادئة حتى ينضج اللحم ويصبح لونه بنياً.
- أضيفي البهارات واخلطي المزيج جيداً.
- ارفعي المزيج عن النار واتركيه يبرد ثم اضيفي اليه السماق والصنوبر.

طريقة تحضير الكبة:

- اخلطي جميع لوازم الكبة واطحنيها بمطحنة الكبة الخاصة بها مرتين فأكثر حتى تنعم وتصبح عجينة متماسكة.
- جزئي الخليط إلى كرات متناسقة وجوفي الكرات من نصفها الأعلى وامسكي الكرة بيدك اليسرى وادخلي حشوة اللحم بيدك اليمنى ثم اغلقي التجويف بحيث يكون شكل الكرات بيضاوياً.
- سخني الزيت واقدحيه ثم حمري كل اربع او خمس كرات مع بعضها تحميرا غزيرا حتى يصبح لونها بنيا ثم صفيها.
- قدمي الكبة مع خضراوات السلطة والمخللات.



صينية السابليه بالمربى

المقادير:

ثلاثة أكواب طحين – نصف كوب سمنة أو زبدة – نصف كوب زيت ذرة – ١ كوب سكر – بيضتان – ملعقة كبيرة بيكنج باودر – ملعقة صغيرة فانيليا.

للوجه: ثلاثة أرباع الكوب مارملاء أو أي نوع من المربى – بضع حبات من الكريز المسكر للتجميل (اختياري).

الطريقة:

- يخفق السمن والزيت جيدا ثم يضاف السكر ويستمر في الخق حتى يصبح المزيج مثل الكريمة.
- يضاف البيض المخفوق مع الفانيليا تدريجيا.
- يضاف الدقيق المنخول مع البيكنج باودر تدريجياً حتى تصبح العجينة متوسطة الليونة قابلة للفرد في الصينية.
- تحضر صينية سويسرول مستطيلة من الحجم الكبير ويفرد فيها ثلثا مقدار العجينة بالتساوي سمك سنتيمتر ونصف السنتيمتر.
- يدهن الوجه بالمربى أو المارملاء بالتساوي.
- يبرش الثلث المتبقى من العجينة بالمبشرة الخشنة على وجه المربى بحيث يغطيه بالتساوي.
- توضع حبات الكريز المسكر على وجه البرش مع ابعاد متساوية.
- تخبز الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطح وتنضج العجينة.
- تترك في الصينية حتى تبرد وتقطع الى مربعات او شكل معين عند التقديم.



معكرونة بولونيز

المقادير:

باكيت أو ربطة من السباجيتي (المعكرونة) - ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم - نصف كيلو لحم مفروم من العجل - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - عرقان من الكرفس المقطع - نصف كوب زبدة - ثلاث جزرات مقطعة - ثلاثة أكواب من مرق اللحم - ثلاثة فصوص من الثوم - ملح - فلفل - بهار.

الطريقة:

- يوضع السباجيتي في قدر من الماء المغلي وتسلق مع قليل من الملح الى ان تنضج ثم تصفى في مصفاة وتوضع تحت صينية ماء بارد حتى تبرد. تصفى المعكرونة جيدا حتى تصبح خالية من الماء تماما.
- سخني الزبد في قدر ذي قعر كثيف ثم يوضع الثوم والبصل ويقلبان قليلا حتى يذبلا ثم يوضع الجزر المقطع والكرفس المقطع فوق البصل ويطهى قليلا على نار هادئة ثم يضاف اليه اللحم المفروم ويحرك باستمرار حتى ينضج اللحم ثم يضاف إليه معجون الطماطم ويحرك دقائق قليلة. يضاف الطحين ويقلب مع خليط اللحم.
- يضاف مرق اللحم الدافىء ويحرك الخليط أثناء سكب المرق. يضاف قليل من الملح والبهار والفلفل الى الصلصة (بولونيز) وتطهى على نار هادئة مدة عشرين دقيقة وتحرك من وقت إلى أخر ثم تترك على جهة واحدة وتزال من على النار.
- يحمي قدر ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة وتقلب السباجيتي بالزبد قليلا حتى تصبح ساخنة جيدا. ثم ترفع عن النار وتتبل بالملح والفلفل.
- توضع السباجيتي في الطبق المعد للتقديم.
- ترفع صلصة البولونيز مع اللحم من القدر وتسكب في الطبق.
- تقدم السباجيتي «المعكرونة» بولونيز مع جبنة بارمسان.

مانجو بالجيلي
الطريقة الأولى

المقادير:

٢ باكيت جيلي المانجو أو المشمش - علبة حليب مكثف - كيس مانجو مثلج (يترك لفترة خارج الثلاجة حتى يذوب) - علبة قشدة. - باكيت كريمة دريم وب - كوب ماء مغلي.

للتجميل: فستق مفروم - زبيب - لوز محمص حسب الرغبة.

الطريقة:

- يذاب الجيلي مع كوب ماء مغلي ثم يضاف إليه كيس المانجو ويخلط جيدا ثم يترك حتى يبرد.
- يضرب بالخلاط الحليب المكثف مع الكريمة والقشدة.
- عندما يبرد مزيج الجيلي يضرب مع خليط الكريمة والقشدة ويستمر في الضرب حتى يتجانس الخليط.
- يوضع المزيج في طبق بايركس ويترك في الثلاجة حتى يجمد.
- عند التقديم يرش باللوز المحمص والفستق المفروم حسب الرغبة.

مانجو بالجيلي
الطريقة الثانية

المقادير:

كوب ونصف الكوب ماء مغلي - ٢ باكيت صغير جيلي مشمس أو مانجو - كيس مانجو مثلج - ملعقتان كبيرتان سكر - كوب وثلاثة أرباع الكوب حليب كامل الدسم.

الطريقة:

١ - يذاب الجيلي بالماء المغلي ثم يضاف إليه السكر ويحرك ثم يترك.
٢ - يخلط الحليب مع المانجو الذي ترك لفترة خارج الثلاثجة حتى يذوب.
٣ - يخلط الجيلي مع الحليب بالمانجو بالخلاط ثم يوضع بالثلاجة حتى يتماسك.
٤ - عند التقديم ينثر على الوجه بالمكسرات حسب الرغبة.

الافطار:

حسـاء نجوم المعكرونة مع اليقطين والبطاطس.

يخنة الفاصوليا البيضاء.

دجاج بالرقائق.

قطايف عصافيري.

السحور:

الأرز مع الروبيان والخضر

+ سلطة خضراء.

- كيكة جوز الهند.



حساء نجوم المعكرونة مع اليقطين والبطاطس

المقادير:

٤ أكواب خلاصة مرق دجاج متبل بالملح والفلفل الأبيض - كوب من المعكرونة على شكل نجوم صغيرة - نصف كيلوجرام يقطين قرع عسلي مقطع إلى مكعبات - نصف كيلوجرام بطاطس مقطعة إلى مكعبات. فصان من الثوم المهروس - بقدونس مفروم للتجميل.

الطريقة:

- يسخن مرق الدجاج لدرجة الغليان ثم تضاف إليه المعكرونة والثوم المهروس.
- تسلق البطاطس واليقطين كل على حدة ويضافان بعد نضجهما الى حساء المعكرونة ويستمر الطهي حتى يتكثف الحساء كما يعدل الملح والفلفل حسب الرغبة.
- يقدم الحساء ساخنا ويجمل بالبقدونس المفروم.

ملاحظة:

- يمكن استخدام المعكرونة على شكل قواقع صغيرة.



يخنة الفاصوليا البيضاء الجافة مع اللحم

المقادير:

كيلوجرام من لحم الغنم مقطع قطعا مناسبة - نصف كيلوجرام من الفاصوليا البيضاء الجافة - رأس من الثوم مهروس - حبة من البصل مفرومة - أربع حبات من الطماطم - أربع جزرات - ملح - فلفل - بهار - قرفة - ملعقة كبيرة من معجون الطماطم أو أكثر - ملعقتان كبيرتان من السمن.

الطريقة:

- تغسل الفاصوليا وتنقع بالماء في الليلة السابقة لطهوها بحيث يغمرها.
- يسخن السمن في قدر على النار ويوضع البصل ويقلب قليلا ثم يضاف اللحم ويستمر في التقليب قليلا.
- يضاف الجزر والطماطم المقطعة ويقلب مع اللحم والبصل حتى يذبل ثم يضاف ما يكفي من الماء لغمر اللحم وسلقه ويترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة.
- تسلق الفاصوليا وحدها حتى تقارب من النضج ثم تصفى من الماء.
- تضاف الفاصوليا المسلوقة الى خليط اللحم كما يضاف معجون الطماطم ويترك الخليط يغلي حتى يعقد المرق ويتم نضج الفاصوليا واللحم.
- تقدح ملعقة من السمن في مقلاة ويحمر بها الثوم المهروس، ويضاف الى إناء الطهي ويترك يغلي مدة دقيقتين.
- تغرف الفاصوليا مع اللحم في إناء عميق وتقدم ساخنة وبجانبها الأرز المفلفل.

ملاحظة: يمكن استخدام عرقين من الكرفس اثناء الطهي فهذا يعطي نكهة للفاصوليا.



المقادير:

دجاجة ونصف الدجاجة - كيلوجرام من البصل مفروم ناعما - خمس بيضات - مغلف من عجينة الرقائق الجاهزة - ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم - كوب من مبشور الجبن الابيض - ملعقة صغيرة من الزعفران - ربع كوب من عصير الليمون - بصلة مفرومة - ملعقتان كبيرتان من السمن - ربع ملعقة صغيرة قرفة - ربع كوب من مرق الدجاج - ملح - بهار حسب الرغبة.

مقادير صلصة الحليب:

كوب من الحليب - ملعقتان كبيرتان من السمن - بيضتان.

الطريقة:

- يغسل الدجاج ويفرك بالتوابل والزعفران ويقلى بملعقتين من السمن مدة ربع ساعة على نار خفيفة.
- يغمر الدجاج بالماء وتضاف إليه البصلة وقليل من الملح والقرفة ويترك على نار هادئة حتى ينضج ثم يرفع ويقطع قطعا صغيرة ويُزال العظم منه.
- يقلى البصل المفروم بما تبقى من سمن القلي حتى يذبل.
- يوضع الدجاج والبصل في وعاء ويضاف اليهما البقدونس وخمس بيضات مخفوقة وعصير الليمون والملح والبهار ويقلب الخليط حتى يتجانس.
- يدهن قعر طبق خاص بالفرن بقليل من السمن.
- ترتب أربع طبقات من الرقائق ويدهن وجه كل طبقة بالسمن ويوزع خليط الدجاج فوق الطبقة الأخيرة.
- ترتب أربع طبقات أخرى من الرقائق فوق الخليط مع دهن سطح كل واحدة بالسمن.
- يمزج الحليب والبيض والسمن ويصب المزيج على السطح.
- تدخل الصينية الي فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج ويحمر السطح وتقدم ساخنة مع السلطات.



القطايف الصغيرة بالقشدة (عصافيرى)

المقادير:

نصف كيلوجرام من القطايف الحجم الصغير - نصف كيلوجرام من القشدة - ثلاثة أكواب من القطر «الشيرة».

للتجميل: مربى زهر الليمون.

الطريقة:

- تحشى كل دائرة من القطايف بملعقة كبيرة من القشدة.
- يلصق طرفا دائرة القطايف من جهة واحدة.
- تزين القشدة التي في القطايف بقليل من زهر الليمون الأحمر.
- تصف القطايف في طبق كبير ويقدم معها القطر البارد.



الأرز مع الروبيان والخضراوات

المقادير:

كيلوجرام روبيان مسلوق مع التوابل – كوبان من الأرز الأمريكي –كوب عصير طماطم طازجة – كوب ونصف الكوب من خلاصة مرق الدجاج – حبة فلفل أخضر رومي كبيرة وقرن فلفل أخضر حار مفروم – ملعقتان كبيرتان من السمن – ربع كيلوجرام بامية مقطعة الى مكعبات – ربع كيلوجرام جزر مقطع حلقات – بصلة مفرومة ناعما – ثلاثة فصوص من الثوم المطحون – ملعقة صغيرة من توابل السمك – نصف ملعقة صغيرة كمون – ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم (اختياري).

الطريقة:

- يقلى البصل بالسمن ثم يضاف الثوم ويقلب معا.
- تضاف الخضراوات المقطعة جميعها وتقلب قليلا مع البصل والثوم حتى تذبل.
- يضاف الى خليط الخضراوات الأرز المغسول جيدا ويقلب الجميع معا.
- يضاف عصير الطماطم ومرق الدجاج ويعدل الملح والتوابل ويترك الخليط على النار حتى ينضج الأرز ويجف الماء كلية.
- يضاف الى خليط الأرز الروبيان المسلوق بعد تتبيله وقد يحمر الروبيان المتبل بالبهارات بدل سلقه حسب الرغبة.
- يغرف الأرز مع الروبيان والخضراوات ويقدم ساخنا مع السلطات.

كيكة جوز الهند

المقادير:

كوب جوز الهند – ملعقة صغيرة فانيليا – أربع بيضات – كوب سكر بودرة – نصف كوب زبدة – ملعقة صغيرة بيكنج باودر – نصف كوب حليب بودرة.

الطريقة:

- تحمر الزبدة مع الحليب على النار مع التقليب المستمر.
- تخلط باقي المقادير مع بعضها جيدا بمضرب البيض الكهربائي.
- يضاف خليط الزبدة مع الحليب الى المقادير السابقة وتخلط جيدا بملعقة خشبية.
- يصب المزيج في صينية سويسرول مدهونة من الحجم الصغير وتدخل في فرن هادىء جدا مدة ربع ساعة.

للتغطية:

- علبة قشدة نستلة.
- فنجان قهوة سكر عادي.

الطريقة:

تخلط القشدة مع السكر جيدا وترفع على نار هادئة جدا حتى يذوب السكر تماما ثم يصب على وجه الكيكة ويساوى السطح بظهر الملعقة.

ملاحظة: تقطع كيكة جوز الهند الى مربعات صغيرة وتوضع في محافظ ورق البليسيه الصغيرة.

الافطار:

حساء البطاطا والجبن.

مقلوبة الفول الأخضر مع اللحم + لبن زبادي.

كسرول الأرز واللوز ولحم الضأن.

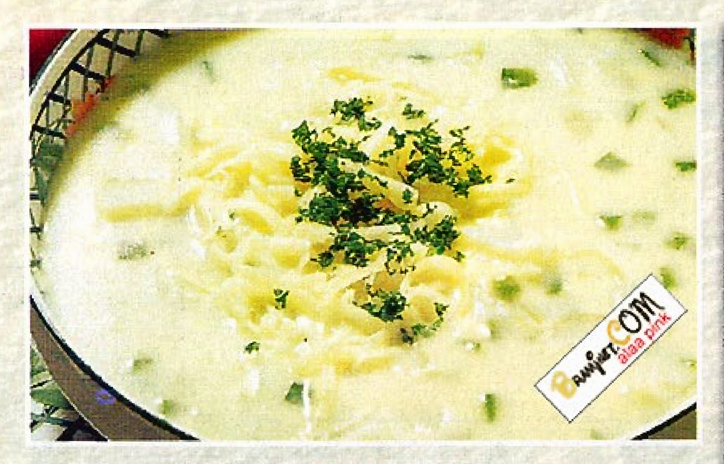
قطايف.

السحور:

سلطة النخاع الساخنة

كروكيت البايلا.

كيكة التمر.



حساء البطاطا والجبن

المقادير:

كوب ونصف الكوب بطاطا مقطعة مكعبات صغيرة - كوبان من الماء المغلي - مكعبات من شوربة الدجاج «ماجي» - ملعقتان كبيرتان من الزبدة - ربع كوب بصل مفروم ناعما - ربع كوب فلفل أخضر رومي مفروم ناعما - ملعقتان كبيرتان من الدقيق - كوب ونصف الكوب من الجبن الشيدر المبشور - كوبان من الحليب - ملعقة صغيرة ملح - رشة فلفل - بقدونس مفروم.

الطريقة:

- اسلقي البطاطا مع الماء حتى تصبح طرية ثم صفيها من الماء واحتفظي بماء السلق.
- في ماء السلق ضعي مكعبات الماجي، وحركي حتى تذوب.
- سخني الزبدة في مقلاة ثم أضيفي البصل والفلفل الأخضر المفروم، وقلبي على نار هادئة مدة ثلاث دقائق ثم أضيفي الدقيق واتركي الخليط على النار حتى يغلي ويتكثف.
- أزيلي الخليط عن النار ثم أضيفي ماء سلق البطاطا والحليب ثم أضيفي الملح والفلفل.
- أعيدي القدر الى نار معتدلة الحرارة واتركي المزيج يغلي حتى يصبح ناعما مع التحريك باستمرار.. خففي الحرارة واتركي الحساء علي نار هادئة مدة دقيقتين.
- أضيفي الجبن المبشور وحركي حتى يذوب الجبن ثم أضيفي مكعبات البطاطا المسلوقة وسخني الخليط.
- قدمي الحساء ساخناً وانثري البقدونس على الوجه.



المقادير:

كيلوجرام من لحم الغنم بعظمه - كوبان من الأرز طويل الحبة - كوبان من الفول الأخضر منزوع قشره - بصلة كبيرة الحجم مفرومة ناعما - نصف كوب من الشبت المفروم ناعما «اختياري» - ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق - نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة - ملعقة صغيرة من الكمون. ثلاث ملاعق كبيرة زيت نباتي أو سمن - نصف ملعقة صغيرة من القرفة - نصف ملعقة صغيرة من البهارات - نصف كوب من اللوز المقشور والمقلي - ملعقتان كبيرتان من الصنوبر المقلي.

الطريقة:

- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم ثم يقلب مع البصلة المفرومة والثوم في السمن حتى يذبل البصل ويحمر اللحم قليلاً.
- يغمر اللحم والبصل والثوم بالماء ويضاف الملح والبهارات ويطهى على نار قوية ويرفع الريم كلما ظهر حتى يقارب من النضج.
- يقلب الفول الأخضر في قليل من السمن مدة دقيقتين ثم يضاف الى خليط اللحم ويستمر في الطهي حتى ينضج اللحم والفول الأخضر.
- يضاف الأرز بعد غسله عدة مرات ونقعه بالماء قليلا ويراعى تصفيته من الماء جيدا ثم يعدل الملح والبهارات ويجب أن يزيد ارتفاع المرق علـى الأرز بمقدار سنتيمتر ونصف السنتيمتر تقريباً.
- يترك الخليط يغلى على نار هادئة حتى يتبخر المرق ويجف الأرز ثم تخفف النار ويترك الأرز مدة خمس دقائق حتى يتفلفل وينضج.
- يقلب في طبق كبير مناسب على أن يكون اللحم على الوجه.

للتجميل: يرش الوجه باللوز والصنوبر المقليين وتقدم مقلوبة الفول الأخضر مع اللبن والسلطة الخضراء.



كسرول الأرز واللوز ولحم الضأن

المقادير:

كيلوجرام من لحم الضأن المقطع إلى مكعبات – بصلتان مقطعتان الى شرائح – فصان من الثوم مهروسان – نصف كوب من الأرز البسمتي – نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي – ملعقتان كبيرتان من الزبيب – نصف كوب من الخل الأبيض – ملعقة صغيرة من الصعتر الجاف – ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور – ملعقة كبيرة من معجون الطماطم – ملعقة صغيرة من الكمون المطحون – أربعة أكواب من مرق اللحم – ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي – ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم – ملح – فلفل.

الطريقة:

– سخني الزيت في المقلاة وأضيفي لحم الضأن المقطع على دفعات واطهي حتى يصبح اللحم بني اللون.

– ارفعي المقلاة عن النار ثم أضيفي البصل والثوم والصعتر والكمون الى المقلاة وقلبي حتى يطرى البصل.

– أعيدي اللحم الى المقلاة واطهي مع التحريك الخل والمرقة ومبشور الليمون ومعجون الطماطم ثم غطي المقلاة ودعي المقادير تغلي على نار هادئة مدة خمسين دقيقة او حتى ينضج اللحم.

– أضيفي إلى خليط اللحم مع التحريك الزبيب والأرز المغسول والمصفى ودعي المقادير تغلي برفق حتى ينضج الأرز ويطرى ثم عدلي الملح.

– انثري على خليط اللحم اللوز المقلي والبقدونس والفلفل وقدمي هذا الطبق ساخناً.

قطايف بالجبن

المقادير:

كيلوجرام قطايف متوسطة الحجم.
نصف كيلوجرام من الجبن البيضاء.
ثلاثة أرباع الكوب من السمن أو الزبدة.
نصف ملعقة صغيرة من القرفة.
كوبان ونصف الكوب من القطر «الشيرة».

الطريقة:

– يقطع الجبن الى قطع صغيرة وينقع بالماء واذا كان الجبن مالحاً يغير الماء الذي ينقع فيه الجبن كل ربع ساعة الى ان يصبح طعم الجبن حلوا ثم يعصر من الماء جيدا ويضاف اليه القرفة.
– يحشى كل قرص من القطايف بملعقة كبيرة من الجبن المحلى المخلوط بقليل من القرفة.
– يطوى القرص ويضغط على أطرافه بالأصابع جيدا.
– يدهن كل قرص بالسمن ويصف في الصينية المعدة للخبز.
– توضع الصينية في الفرن الساخن حتى تحمر الأقراص قليلاً.
– تغمس الأقراص بالقطر الساخن وتقدم القطايف ساخنة.

ملاحظة (١): يمكن حشو القطايف بالمكسرات مثل الجوز المفروم مع السكر وقليل من القرفة او مكسرات مخلوطة او مبشور جوز الهند مع السكر حسب الرغبة واتباع نفس الخطوات المذكورة.

ملاحظة (٢): يمكن قلي أقراص القطايف في الزيت الحار بدل خبزها في الفرن فذلك يعطي مذاقاً طيباً.





سلطة النخاع الساخنة

المقادير:

٦ نخاعات - كراث عدد (١) - حزمتان من الكرفس - ملعقة كبيرة زبدة - ربع كوب من الزيت - فصان من الثوم - بصلة - حبتان من الكوسا الصغيرة - حبة من الفلفل الأحمر الكبير - بيضة واحدة مخفوقة - ربع كوب من الحليب - كوب ونصف الكوب من البقسماط - ملح - فلفل.

الطريقة:

- ضعي قطع النخاع في وعاء وأغمريها بالماء البارد ثم اتركيها مدة ساعة ثم صفيها وانزعي الغشاء الخارجي عنها.
- ضعي قطع النخاع في قدر مع الماء البارد وبصلة مقطعة ارباعا وقليل من الملح والفلفل واتركي قطع النخاع تغلي ثم خففي الحرارة واتركيها تنضج وهي مكشوفة مدة دقيقتين.
- صفيها من الماء واتركيها تبرد.
- قطعي الكراث والكرفس والكوسا والفلفل الى قضبان رفيعة.
- اغمسي قطع النخاع في البيض الممزوج مع الحليب ثم غلفيها بالبقسماط واكبسيها جيدا وضعيها في الثلاجة مدة ساعة.
- سخني الزبدة والزيت في مقلاة وأضيفي قطع النخاع وحمريها حتى تنضج ثم ضعيها على ورق ماص واتركيها ساخنة في فرن دافىء.
- سخني الزبدة والثوم في مقلاة وأضيفي الخضار وقلبيها حتى تنضج مدة دقيقتين ورشي عليها قليلاً من الملح والفلفل.
- ضعي الخضار في طبق التقديم وزيني قطع النخاع بمزيج الخضار وقدمي معها «الكاتشب» حسب الرغبة.

كروكيت البايلا

المقادير:

كوب من حب الأرز الطويل - كوبان من مرق الدجاج - ورقة غار - صدر دجاجة منزوع العظم منه ومفروم ناعما - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - قطعتان من النقانق مفرومتان ناعما - ملعقة صغيرة من الكركم - فصان من الثوم المهروس - بصلة مفرومة ناعما - ملعقة كبيرة من البقدونس - ملح - فلفل.

للتغليف: طحين - بيضتان مخفوقتان - ملعقة كبيرة من الحليب - كوب من فتات الخبز اليابس أو البقسماط - زيت نباتي للتحمير.

الطريقة:

- امزجي الأرز والمرقة وورق الغار والكركم في مقلاة واغلي المزيج مع التحريك المستمر ثم خففي الحرارة ودعيه يقلي برفق وغطي المقلاة جيدا مدة عشر دقائق.
- ارفعي المقلاة عن النار واتركيها جانبا ثم غطيها مدة خمس دقائق ثم حركي الأرز بواسطة الشوكة وتخلصي من ورقة الغار ودعي الأرز يبرد.
- سخني زيت الزيتون في المقلاة وأضيفي الثوم والبصل والنقانق والدجاج المفروم واطهي مع التحريك حتى يطري البصل ثم دعي المقادير تبرد.
- اخلطي الأرز ومزيج النقانق والدجاج والبقدونس بالخلاط حتى تلتصق المقادير ببعضها البعض ثم عدلي الملح والفلفل.
- شكلي مزيج الأرز الى كروكيت «شكل اسطواني» بواسطة يديك.
- اغمسي الكروكيت في الطحين ثم بالبيض الممزوج مع الحليب ثم بفتات الخبز أو البقسماط بحيث تغطى جيدا ثم ضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- قبل التقديم مباشرة اقلي الكروكيت في الزيت الساخن حتى يصبح اللون ذهبيا مائلا الى البني.
- صفيها من الزيت على ورق ماص وقدمي الكروكيت ساخنة مع السلطات.



كيكة التمر بالزيت

المقادير:

كوب زيت – كوبان من الدقيق – ذرة ملح – كوب سكر – كوب تمر – كوب ماء حار – ملعقتان صغيرتان بيكنج باودر – ملعقة صغيرة فانيليا – ملعقة كبيرة هيل مطحون.

للوجه.. للتجميل:

«الكراميل والجوز».

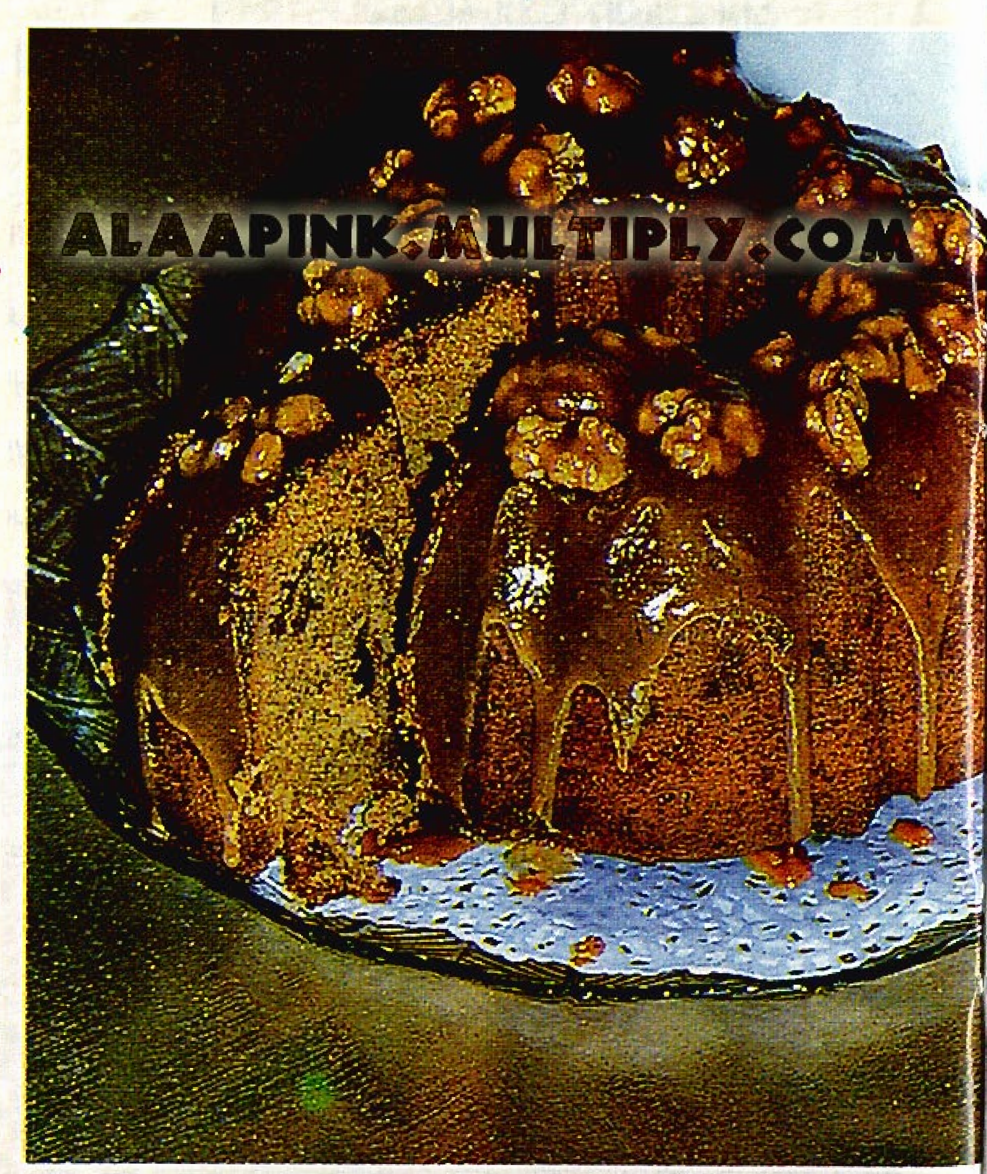
كوب سكر – نصف كوب جوز – علبة قشطة – ملعقتان كبيرتان زبدة.

الطريقة:

- يخلط الزيت والبيض والسكر جيدا ثم يوضع التمر مع الماء بعد أن يبرد.
- ينخل الطحين والبكينج باودر والملح ثم يوضع على خليط الزيت والسكر.
- يصب الخليط في قالب مخروم من الوسط ومدهون جيدا.
- يوضع القالب في فرن متوسط الحرارة مدة ٤٥ دقيقة او حتى ينضج.
- تجمل الكيكة بالكراميل والجوز.

طريقة تحضير الكراميل والجوز:

- يحمر السكر حتى يصبح لونه مثل الكراميل وتوضع عليه الزبدة والقشطة والجوز ويصب الخليط على الكيكة.



- يمكن أن يستخدم سكر بني وفي هذه الحالة يوضع السكر والقشدة والزبدة على النار ويترك حتي يغلي ثم يضاف الجوز ثم يزال عن النار ويستخدم.

الافطار:

دجاج بالخل والخضراوات.

لحم العجل مع الزبادي والطماطم.

سلطة الخس الافرنجي.

سلطة الفاكهة مع الجيلي.

الكيكة الرخامية بالكاكاو.

السحور:

سوفليه صينية البطاطس باللحم.

سلطة روسية.

حلوى الشعرية.

دجاج بالخل والخضراوات

المقادير:

دجاجتان مسلوقتان – ثلاث حبات من الجزر – ثلاثة فصوص من الثوم مهروسة – بصلتان مفرومتان ناعما – حبتان من الفليفلة الخضراء والحمراء – كوب من الزيتون الخالي من البذر – كوب من الفطر المقطع – نصف كوب من الخل – ملعقتان كبيرتان من السمن لقلي الخضراوات – ملعقة كبيرة من الدقيق – ملح حسب الاحتياج – نصف ملعقة صغيرة من البهار – نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري – كوب من عصير الطماطم – كوب من مرق الدجاج – خمس ملاعق من الجبن المبشور «شيدر».

الطريقة:

- ينظف الدجاج ويغسل جيداً.
- يحمر الدجاج بملعقتين من السمن من كل جهاته ثم يغمر بالماء ويسلق.
- يضاف الى الدجاج الملح والبهار والبصلة الصغيرة المفرومة ناعما ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
- تقطع حبات الجزر الى قطع متوسطة الحجم.
- تفرم حبتا الفليفلة الخضراء والحمراء فرماً ناعما.
- يقلى البصل والثوم بالسمن حتى يذبلا ويضاف الجزر والفطر والفليفلة ويقلب مدة عشر دقائق.
- يصب الخل فوق الخليط ويتبل بالملح والبهارات ويضاف مرق الدجاج مع الدقيق ويترك الوعاء على نار متوسطة.
- يصب عصير الطماطم وينثر الصعتر ويترك الوعاء فقط على النار حتى يغلي فتخفف النار.
- يقطع الزيتون قطعاً صغيرة ويضاف الى خليط الخضراوات، يقلب ويتابع الطهو حتى يثخن المرق.
- قبيل نضج خليط الخضراوات تضاف إليه قطع الدجاج ويترك على نار خفيفة حتى ينضج.
- يصب في طبق مع قليل من المرقة ويغطى بالجبن ويترك في الفرن حتى يسيح الجبن.
- يقدم ساخناً.



لحم عجل مع الزبادي والطماطم

المقادير:

كيلوجرام لحم عجل مقطع قطعا مناسبة – ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم – ثلاثة فصوص ثوم مفرومة – كوب لبن زبادي – ثلاث حبات بصل مقطع شرائح – كوبان من الماء – حبتان من الطماطم مقطعة مكعبات – ملعقتان كبيرتان عصير الليمون – نصف كوب كزبرة خضراء مفرومة – نصف ملعقة صغيرة قرفة – (٤ – ٥) حبات هيل – ملعقة صغيرة شطة – ملعقة صغيرة كمون مطحون – ملح حسب الاحتياج.

الطريقة:

- تبلي اللحم بالزنجبيل والثوم والقرفة والهيل والشطة والكمون والزبادي واتركي اللحم ليلة كاملة في الثلاجة.
- حمري شرائح البصل في الزيت حتى تصير لينة ثم ضعي اللحم وحمريه حتى يصبح لونه داكنا.
- ضعي الماء واتركي الإناء حتى يغلي ثم هدئي الحرارة واتركي اللحم مدة ساعتين حتى ينضج.
- ضعي الطماطم المقطعة وعصير الليمون والكزبرة الخضراء وعدلي الملح وقلبي واتركي الإناء مدة خمس دقائق على النار ثم ارفعيه.
- قدمي اللحم في الحال ويمكن أن يقدم بجانبه الأرز المفلفل.





سلطة الخس الافرنجي

المقادير:

بصلتان مقطعتان إلى حلقات - ملعقتان من النعناع المفروم - حبتان من الفلفل الأخضر الكبير مقطع إلى شرائح رفيعة - حبة من الفلفل الأحمر الكبير مقطعة إلى شرائح رفيعة - حبة من الفلفل الأصفر مقطع إلى شرائح رفيعة - حبة خس افرنجي - بيضة مسلوقة مقطعة إلى شرائح - ٤ ملاعق زيت زيتون - ملعقة كبيرة خل التفاح - فصان من الثوم المهروس.

الطريقة:

- امزجي الفلفل والبصل والخس والنعناع وشرائح البيض المسلوق في إناء السلطة.
- اخلطي الزيت والخل والثوم والملح والفلفل مع بعضها البعض ثم صبي الخليط على وجه السلطة قبل التقديم مباشرة.
- جملي وسط السلطة بأوراق النعناع.

سلطة الفاكهة مع الجيلي



المقادير:

مجموعة متنوعة من فاكهة الموسم - ٢ باكيت جيلي - ٣ أكواب ماء ساخن - فانيليا.

للتجميل: نعناع - حبات من الكريز المسكر.

الطريقة:

- قشري الفاكهة وقطعيها شرائح أو احتفظي بها كما هي حسب نوعها.
- حضري الجيلي بإذابته في الماء الساخن وإضافة الفانيليا إليه ثم اتركيه يبرد.
- ضعيه في الثلاجة مع مراعاة الاحتفاظ بسيولته.
- صبي الجيلي على الفاكهة في طبق ثم ضعيه في الثلاجة.
- عند التقديم جملي بأوراق من النعناع وحبات كريز حسب الرغبة.



الكيكة الرخامية بالكاكاو

المقادير:

كوب زبدة – كوب سكر – كوب ونصف الكوب طحين – ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج باودر – أربع بيضات – ملعقة كبيرة فانيليا – ملعقة صغيرة خل – ربع ملعقة صغيرة ملح .

خليط الكاكاو:

نصف كوب سكر – ٤ ملاعق كبيرة بودرة الكاكاو – ربع كوب حليب – أربع ملاعق لوز محمص مطحون ناعم – ٤ ملاعق من خليط الكيكة المعد.

الطريقة:

- يدهن قالب مخروم من الوسط بالزبدة ثم يترك على جنب.
- يُحمى الفرن على درجة حرارة (٣٧٥ درجة فهرنهايت».
- ينخل الطحين والبيكنج باودر والملح.
- تخفق الزبدة مع السكر حتى يصبح المزيج مثل الكريمة ثم يضاف البيض والفانيليا والخل ويخفق جيدا.
- يضاف الطحين والحليب بالتناوب ويخلط بالملعقة الخشبية حتى ينتهي المقدار.
- في وعاء آخر يعمل خليط الكاكاو وهو بخلط السكر مع الكاكاو مع الحليب واللوز المحمص المطحون ويضاف لهذا الخليط اربع ملاعق كبيرة من خليط الكيكة المعد سابقاً ثم يخلط جيدا ويترك على حسب الرغبة.
- يصب نصف العجينة البيضاء في القالب ثم تصب عجينة الكاكاو ثم باقي العجينة البيضاء.
- بعد ذلك توضع السكينة أو الملعقة البلاستيكية داخل العجينة وتلف من الأسفل إلى الأعلى من جميع الأطراف على شكل دائري.
- تخبز الكيكة في الفرن مدة ساعة حتى تنضج.
- تترك في القالب مدة عشر دقائق حتى تبرد.
- تقلب على طبق مناسب وترش بالسكر الناعم.

سوفليه صينية البطاطس باللحم

المقادير:

٢ كيلوجرام من البطاطس – كوب حليب – بيضة مخفوقة – ملعقة كبيرة من الزبد – نصف كيلوجرام لحم مفروم مقلي بالزيت مع بصلة (عصاج) – ملح – فلفل.

للوجه: بقسماط – ملعقة كبيرة من الزبد.

الطريقة:

- تسلق البطاطس جيدا.
- تقشر البطاطس وتهرس ناعما ثم يضاف إليها الزبد وتتبل بالملح والفلفل وتضاف البيضة ثم ترفع على نار هادئة وتقلب مع إضافة الحليب تدريجياً.
- يفرد نصف كمية البطاطس في طبق الفرن ويوضع فوق طبقة البطاطس اللحم المفروم بعد طبخه في قليل من الزيت والبصل «عصاج» في الوسط.
- يغطى اللحم بطبقة أخرى من البطاطس بحيث يغطى اللحم تماما.
- ينثر على وجه الصينية البقسماط ومكعبات صغيرة من الزبد.
- تزج في فرن متوسط الحرارة حتى يصبح لونها ذهبيا.
- تقدم ساخنة مع سلطة خضراء.

الافطار:

حساء الطماطم والفطر + بصارة.
يخنة الأرضي شوكي.
صينية الأرز واللحم مع الخضراوات والبشاميل.
بسبوسة كعكة السيمولينا.

السحور:

كرات الأرز مع الجبن + بطاطس محمرة + الرانجينا.

حساء الطماطم والفطر

المقادير:
نصف كيلو جزر مقشر ومقطع إلى حلقات – كوبان من خلاصة مرق الدجاج – قطعة من الزنجبيل مقشرة – ملعقتان من الزبدة – ملح – فلفل – بصلتان مقطعتان إلى شرائح – ملعقة صغيرة مسحوق الزنجبيل – ملعقة صغيرة مبشور البرتقال – ملعقتان كبيرتان من عصير البرتقال.

للتجميل: حلقات من الجزر مقطعة على شكل زخرفي – بقدونس – ٤ ملاعق كبيرة كريمة القشدة.

المقادير:
٨ حبات من الطماطم الناضجة – ملعقة كبيرة خل – ثلاثة فصوص من الثوم المدقوق – بصلة كبيرة مفرومة – حبة كراث أو كرفس مغسول ومقطع – ملعقة كبيرة معجون الطماطم – ربع كيلو فطر مقطع – ثلاثة أكواب من خلاصة مرق الدجاج – ملعقة صغيرة زعتر بري – ورقتا غار (اختياري) – رشة من جوزة الطيب – ملح.

للتجميل: شرائح من الفطر المسلوق. بقدونس مفروم.

الطريقة:
– ضعي كل المقادير المطلوبة في قدر واغلي الخليط جيدا ثم خففي الحرارة واستمري في الطهي مدة نصف ساعة حتى تنضج الخضراوات ثم أزيلي عن النار واتركي الخليط يبرد.
– ضعي الخليط في الخلاط الكهربائي واضربي الخليط حتى ينعم مثل البيوريه.
– أعيدي الحساء إلى النار واغليه مدة خمسة دقائق، وحسب الكثافة المطلوبة يمكن إضافة قليل من الماء ويعدل الملح.
– يقدم الحساء ساخناً ويجمل بشرائح الفطر وينثر على الوجه البقدونس.

يخنة الأرضي شوكي

المقادير:
(كيلوجرام لحم موزات من الغنم مقطع مكعبات) – ٢ باكيت من الأرضي شوكي المثلج مقطعة كل واحدة إلى أربعة أقسام – بصلة كبيرة مفرومة – خمسة فصوص من الثوم المهروس – أربع ملاعق كزبرة خضراء مفرومة – حبة فلفل أخضر حار مفروم – كوب من الحمص المسلوق – كوب من حبات الفول الأخضر أو البازلاء المثلجة – ثلاث ملاعق معجون الطماطم مذاب في نصف كوب ماء – ملعقة كبيرة ملح – ملعقة صغيرة زعتر بري – نصف ملعقة صغيرة فلفل – ٤ ملاعق زيت.

الطريقة:
– يسلق اللحم نصف سلقة.
– في قدر يسخن الزيت ويضاف إليه البصل ويقلب حتى يصبح ذهبي اللون ثم يضاف الثوم المهروس والكزبرة الخضراء والفلفل الأخضر الحار المفروم ويقلب مدة خمس دقائق.
– يضاف الى خليط البصل الحمص المسلوق والفول الأخضر أو البازلاء وقطع الأرضي شوكي ويقلب الجميع مدة خمس دقائق.
– يضاف الى الخليط معجون الطماطم المذاب في نصف كوب ماء كما يضاف اللحم المسلوق مع المرق ويترك الخليط على نار هادئة مدة نصف ساعة حتى ينضج.
– يضاف الى الخليط الزعتر البري والملح ويترك على النار مدة دقيقتين.
– تقدم يخنة الأرضي شوكة وبجانبها الأرز المفلفل.





صينية الأرز واللحم مع الخضراوات والبشاميل

المقادير:

أربعة أكواب من الأرز المسلوق - نصف كيلوجرام لحم مفروم مقلي مع بصلة (عصاج) - كيلوجرام باذنجان - ثلاثة فصوص من الثوم - بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح - حبتان صغيرتان من الكوسا مقطعتان إلى شرائح - حبة فلفلة كبيرة من الفليفلة الحمراء المقطع - حبة كبيرة من الفليفلة الخضراء أو الصفراء مقطعة - ربع كيلوجرام من الفطر مقطع (المشروم) - حبتان من الطماطم مقطعتان - ملعقة صغيرة ريحان - ملعقة كبيرة معجون الطماطم - ملح - فلفل - ربع ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب - زيت للقلي.

للوجه:

- كوب ونصف الكوب من الصلصة البيضاء «البشاميل».
- كوب من جبنة البارمسان المبشورة.

الطريقة:

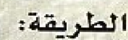
- قطعي شرائح الباذنجان الى شرائح وانثري قليلاً من الملح عليه ثم اتركيه مدة نصف ساعة.
- ادهني شرائح الباذنجان بالزيت وضعيها في طبقة واحدة على صينية الفرن واشويها من الجهتين حتى يصبح لونها ذهبيا.
- سخني الزيت في مقلاة واضيفي البصل والثوم واطهي مع التحريك حتى يذبل البصل، أضيفي الكوسا والفليفلة والفطر والطماطم واستمري في الطهي مع التحريك مدة عشر دقائق.
- أضيفي معجون الطماطم والريحان وجوزة الطيب واغلي المقادير مع قليل من الماء والمقلاة مكشوفة حوالي ربع ساعة حتى تتكثف قليلا ثم اضيفي للخليط اللحم العصاج وامزجي الجميع.
- ادهني قاعدة طبق بايركس بالسمن ثم رشي خفيفا بالبقسماط وضعي نصف مقدار الأرز بطبقة تغطي القاعدة جيدا.
- ضعي مزيج الخضراوات مع اللحم فوق الأرز بالتساوي ثم ضعي ما تبقي من الأرز بحيث يغطي الخضراوات واللحم.
- ضعي طبقة الباذنجان علي وجه الأرز ثم غطي الجميع بطبقة من الصلصة البيضاء وانثري جبن البارمسان على السطح.
- زجي الصينية في الفرن مدة نصف ساعة فأكثر حتى يحمر السطح.
- قدميها ساخنة بعد تجمُيلها بعرق من النعناع.

بسبوسة كعكة السيمولينا

المقادير:

كوبان من السميد ذي الذرات الصغيرة - ثلاثة أرباع الكوب سكر - ملعقة صغيرة فانيليا - بيضتان - ثلاثة أرباع الكوب لبن زبادي - ملعقة صغيرة بيكنج باودر - نصف ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا - ربع كوب زبد أو سمن.

للتجميل: أنصاف حبات من اللوز المقشور - القطر أو الشيرة - كوبان من السكر - كوب ونصف الكوب من الماء - ملعقة صغيرة عصير الليمون.



الطريقة:

- اخفقي الزبدة أو السمن ثم اضيفي السكر واستمري في الخفق حتى يصبح المزيج خفيفا.
- اضيفي البيض تدريجيا مع الخفق المستمر.
- اضيفي الى السميد البيكنج باودر وبيكربونات الصودا وامزجي جيدا.
- أضيفي السميد بالتناوب مع اللبن الزبادي.
- صبي الخليط في صينية مدهونة (٢٠ ط٣٠) سم على أن تكون حافتها لا تزيد على ٣ سنتيمترات.
- ضعي اللوز المقشور في صفوف بنظام بحيث يسمح عند تقطيع الكعكة بأن تكون حبة من اللوز في وسط كل قطعة.
- اخبزي كعكة السميد في فرن معتدل الحرارة مدة ٣٥ دقيقة حتى يحمر السطح وتنضج.
- في أثناء خبز الكعكة حضري الشيرة كالمعتاد واتركيها تبرد.
- ضعي الشيرة أو القطر البارد فوق كعكة البسبوسة وهي ساخنة.
- قطعي الكعكة إلى شكل معين أو مربعات ويمكن تقديمها مع الكريمة بجانبها.

كرات الأرز مع الجبن وبجانبها صلصة الكريمة والكزبرة

ويمكن الاستغناء عن الصلصة حسب الرغبة

المقادير:

كوب ونصف الكوب من حب الأرز القصير المسلوق - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم - ثلاثة أكواب من جبنة البارمسان المبشورة أو الشيدر - فصان من الثوم المهروس - بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعما - حبة كبيرة من الفليفلة الحمراء الكبيرة مفرومة ناعما - حبة متوسطة من الكوسا مبشورة - كوب من اللحم المفروم أو النقانق مفروم ناعما - ٢ بيضة مخفوقتان - كوب من فتات الخبز اليابس - ٢ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - ملح - فلفل - زيت نباتي للتحمير. للتغليف: دقيق بالبقسماط - بيضة مخفوقة.

الطريقة:

- سخني الزيت في المقلاة واضيفي البصل والفليفلة والثوم والكوسا واللحم المفروم او النقانق واطهي المقادير مع التحريك حتى تلين الخضراوات.
- انقلي المزيج الى الوعاء وأضيفي الجبنة والبقدونس والأرز والبيض وفتات الخبز والملح والفلفل واخلطي المقادير جيدا.
- شكلي من المزيج اقراصا مستديرة بواسطة يديك وضعي الأقراص في الثلاجة مدة ساعتين.
- اغمسي الأقراص في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط.
- سخني الزيت في مقلاة واقلبي الأقراص حتى يصبح لونها ذهبيا مائلا الى البني.
- قدمي كرات الأرز على فرشة من الخس وبجانبها صلصة الكريمة والكزبرة (اختياري) أو سلطة خضراء حسب الرغبة.

صلصة الكريمة:

كوب من الكريمة الحامضة - فص من الثوم المهروس - ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة - ملعقة صغيرة من بذور الخردل - ملعقة صغيرة من معجون الطماطم.

- امزجي كافة المقادير في الوعاء واخلطيها جيداً.

الرانجينا من الخليج (على الطريقة الحديثة)



المقادير:

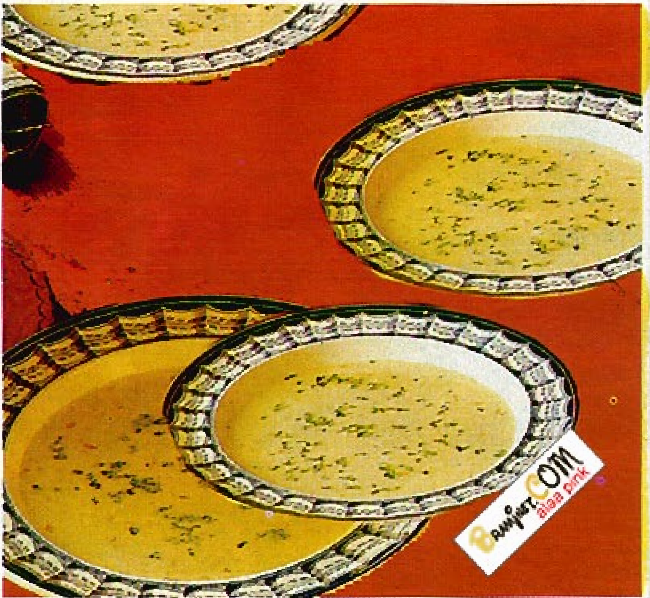
٥ أكواب طحين رقم (٢) - ٣ أكواب تمر منزوع النوى - باكو زبدة (٢٢٥) جراماً. - نصف كوب سكر - كوب زيت نباتي - ملعقة شاي دارسين مطحون - ملعقة شاي هيل مطحون - ملعقة طعام ماء الورد - ٣ ملاعق طعام فستق مبشور - ملعقة طعام زبدة. للتجميل:- نصف كوب فستق مبشور.

الطريقة:

- يوضع الطحين في إناء واسع فوق نار هادئة ويقلب بملعقة خشبية.. مضافاً إليه الدارسين حتى يقترب لونه من البني الفاتح.
- يرفع عن النار وينخل من خلال منخل سلك ناعم.
- يُضاف الى الطحين - وهو لايزال دافئاً.. كل من سكر البودرة والزبدة والزيت وتخلط المقادير معاً لتكون عجينة.
- تدهن صينية ألمنيوم مستطيلة الشكل (صينية سويسرول).
- يفرش نصف مقدار عجينة الطحين في الصينية حتى يغطي القاع ويسوى بأطراف الأصابع.
- تؤخذ شريحة من ورق المطبخ المشمع تعادل مساحة الصينية وتفرش فوق العجينة، وتمرر عليها كف اليد حتى يسوى سطحها تماما ثم ترفع الورقة.
- يوضع التمر في إناء عجن، ويرش بالفستق ثم يضاف اليه ماء الورد وملعقة زبدة، وتخلط المقادير لتكون عجينة التمر.
- تفرش على الطاولة شريحة من ورق مشمع مساحتها أكبر من الصينية بقليل وتوضع فوقها عجينة التمر.
- تغطى بشريحة أخرى من الورق بنفس المساحة، وترق العجينة حتى تكون مستطيلة تساوي مساحة الصينية بسمك نصف سنتيمتر.
- ترفع شريحة الورق العلوية، وتقلب عجينة التمر فوق عجينة الطحين في الصينية وتضغط فوقها بكف اليد ثم ترفع شريحة ورق الشمع.
- يفرد فوقها النصف الثاني من عجينة الطحين ويسوى باستخدام شريحة من ورق الشمع.
- ترش الصينية بالفستق المبشور، وتوضع في الثلاجة مدة ساعتين.
- تقطع الحلوى بسكين حادة وهي في الصينية الى مكعبات طول كل منها (٣) سنتيمترات ثم توزع بين ورق البليسيه للتقديم.

ملاحظة: يمكن أن يوضع الرطب أو التمر المحشو باللوز أو الجوز في طبق التقديم مباشرة ثم يصب فوقه خليط الطحين والسمن ويساوى السطح ويجمل بالجوز والفستق المفروم وهذه هي الطريقة التقليدية القديمة.

حســاء الجبن



المقادير:

ثلاثة أرباع كوب جبن شيدر مبشور – ملعقة كبيرة زبدة – بصلة مفرومة ناعما – نصف كوب حليب – ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعما – ملعقتان كبيرتان من خل التفاح – ملعقتان كبيرتان من الدقيق – ٢ كوب مرق دجاج – ملعقة صغيرة مستردة – ملح – فلفل.

الطريقة:

- سخني الزبدة في قدر ثم أضيفي البصل وقلبي مدة ثلاث دقائق حتى يذبل.
- أضيفي الدقيق وقلبي مدة دقيقة.
- تدريجياً أضيفي المرق والخل والحليب واتركي المزيج على النار حتى يغلي ويتكثف مع مراعاة التحريك باستمرار.
- أضيفي إلى الخليط المستردة والجبنة المبشورة والملح والفلفل حسب الذوق.
- حركي الخليط حتى يذوب الجبن، ويغلي الحساء.
- أضيفي البقدونس المفروم ثم قدمي الحساء ساخناً مع الخبز المحمص.

الإفطار:

حســاء الجبن – سلطة الخضراوات بالطحينة.
الصيادية (سمك مع أرز) – سمك محشو.
سلطة الدجاج والأرز – سلطة بالطحينة.
كعكة الأناناس.

السحور:

بيتزا.
شورت كيك مع الفاكهة الطازجة.



الصيادية (سمك مع الأرز)

المقادير:

٢ كيلوجرام سمك هامور أو شعري – نصف كيلوجرام بصل – رأس ثوم – ثلاثة أكواب أرز – ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم – ثلاث ملاعق كبيرة سمن أو زيت – ملعقة صغيرة كمون – نصف ملعقة صغيرة بهار – نصف ملعقة صغيرة مسحوق الهيل – نصف ملعقة صغيرة قرفة.

الطريقة:

- يغسل السمك وينظف جيداً ثم يقطع ويتبل بالملح والبهارات والثوم المدقوق.
- يقلى السمك بالزيت حتى يحمر وينضج.
- يقطع البصل شرائح رقيقة ويقلى بنفس زيت السمك المتبقي إلى درجة الاحمرار ثم يضاف إليه كوبان من الماء ويهرس البصل جيدا حتى يصبح عصيرا بني اللون.
- يضاف إلى عصير البصل ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم وكوب عصير طماطم طازجة حسب الرغبة.
- يوضع خليط عصير البصل والطماطم في إناء الطهي ويضاف إليه قطعتان من السمك المقلي بعد تقطيعهما قطعاً صغيرة ويترك المزيج يغلي قليلا.
- يضاف الأرز بعد غسله ونقعه قليلا بالماء الدافىء ويترك الأرز حتى ينضج على أن يكون ارتفاع المرق أعلى من مستوى الأرز بمقدار سنتيمتر واحد.
- يقلب الأرز على صينية ثم توضع قطع السمك المقلي على الوجه بالترتيب.
- يزين الطبق بالبقدونس.

ملاحظة: يمكن رش الوجه باللوز والصنوبر المقليين حسب الرغبة – كما يمكن استخدام زيت الزيتون بدلا من الزيت العادي.



المقادير:
سمكة هامور زنة ٢ كيلوجرام ونصف الكيلوجرام – ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حار أحمر – ملعقة كبيرة عصير الليمون – ملعقة صغيرة ملح – ربع كوب سمن بلدي – نصف كوب بصل مفروم ناعم.

للحشوة:
٤ حبات فلفل أخضر حار مقطع بعد ازالة بذوره – كوب أوراق نعناع مقطعة – كوب ونصف الكوب جوز هند مبشور – ملعقة كبيرة معجون تمر هندي – ملعقتان كبيرتان ثوم مهروس – ملعقة كبيرة مسحوق الكمون – ملح حسب المذاق.

الطريقة:
- أزيلي القشور والأجزاء الداخلية من السمكة، وأزيلي العظمة الوسطى دون ازالة الرأس أو الذيل.
- امزجي مسحوق الفلفل الحار، عصير الليمون والملح وافركي المزيج خارج وداخل السمكة، ثم ضعي السمكة في الثلاجة مدة ساعة.
- اطحني مكونات الحشوة حتى تصبح معجوناً طرياً.
- سخني السمن في مقلاة ثم أضيفي البصل مع التحريك وقلبي على نار متوسطة مدة أربع دقائق أو حتى يبدأ لون البصل يتحول الى الذهبي مع التحريك تكرارا.. ثم اضيفي الحشوة واطهي على نار متوسطة مدة اربع دقائق مع التحريك المستمر.
- دعي المزيج يبرد قليلا ثم املئي جوف داخل السمكة بثلاثة أرباع الحشوة المطهوة.
- حركي الربع المتبقي على السمكة من الخارج.
- غلفي السمكة بورق الألمنيوم وضعيها في صينية داخل فرن معتدل الحرارة مدة نصف ساعة مع قلبها على الوجه الآخر.
- قدميها ساخنة مع الأرز المسلوق والسلطات.

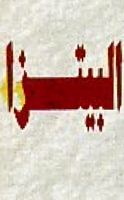


كعكة الأناناس

المقادير:
كوبان من الدقيق – كوب سكر – ثلث كوب حليب – ذرة ملح – نصف كوب زبدة – بيضتان – ملعقة صغيرة فانيليا – ثلاث ملاعق صغيرة بيكنج باودر.

للوجه:
علبة أناناس على شكل حلقات – نصف كوب سكر بني – ملعقتان كبيرتان من الزبدة اللينة.
للتجميل: بضع حبات من الكريز المسكر.

الطريقة:
- انخلي الدقيق مع الملح والبيكنج باودر.
- اخفقي الزبدة ثم أضيفي إليها السكر واستمري في الخفق حتى يصبح المزيج خفيفاً.
- أضيفي البيض بعد خفقه مع الفانيليا تدريجياً.
- يضاف الدقيق المنخول بالتناوب مع الحليب حتى ينفد الجميع.
- ادهني صينية بالزبدة بسخاء ثم رشي السكر البني بالتساوي ورصي حلقات الأناناس في قاع الصينية بشكل منسق الواحدة تلو الأخرى وذلك فوق مزيج الزبدة والسكر البني.
- صبي مزيج العجينة فوق حلقات الأناناس بالتساوي.
- اخبزي في فرن معتدل الحرارة مدة ثلاثة أرباع الساعة.
- اقلبي الكعكة على رف سلك عندما تهدأ حرارتها قليلاً.
- عندما تبرد الكيكة جيداً انقليها إلى طبق التقديم وجملي بالكريز المسكر كما يمكن الاستعانة بالانجليكا ووردات الكريمة حسب الرغبة.





المقادير:

٣ أكواب دقيق أبيض رقم (١) - ٣ ملاعق كبيرة حليب بودرة - ملعقة كبيرة خميرة فورية - ثلاثة أكواب زيت ذرة - ملعقة صغيرة ملح - كوب وربع الكوب ماء دافيء للعجينة (تقريباً).

مقادير الحشو:

٢ قالب جبنة موزاريلا - ٣ حبات طماطم مفرومة ناعماً - ٣ حبات فلفل حلو مقطع حلقات - زيتون أسود وأخضر - معجون طماطم أو «كاتشب» - شرائح سلامي - بصلة مفرومة ناعما - قليل من الثوم المهروس.

طريقة العمل:

- ينخل الدقيق ويخلط بالحليب البودرة والملح والخميرة.
- يعمل حفرة في وسط العجينة ويصب الزيت والماء الدافيء وتعجن حتى يتكون لديك عجينة متوسطة الليونة.

إذا التصقت العجينة باليد يضاف مقدار ملعقة صغيرة من الزيت للعجينة وتلت جيدا وتغطى وتترك حتى تحمر مدة ساعة تقريبا.

- تدهن الصواني بقليل من الزيت وتقطع العجينة وتفرد بالصينية بحيث لا يزيد سمكها على واحد سنتيمتر.
- يدهن الوجه «بالكاتشب» المضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأحمر البودرة.
- تضاف الطماطم وشرائح الفلفل والسلامي والزيتون والبصل المبشور والثوم.
- يغطى الوجه جيدا بالجبنة المبشورة وتخبز في فرن متوسط الحرارة بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى تكتسب الجبنة اللون الذهبي الفاتح وتحمر العجينة من أسفل (بني فاتح)، وتقدم ساخنة أو باردة.





المقادير:

نصف كوب زبدة - ربع كوب سكر - صفار أربع بيضات - كوب ونصف الكوب دقيق.

للوجه:

كوبان من الكريمة دريم وب - كوبان من الفاكهة المقطعة قطعا صغيرة مثل الدراق والمشمش والبرقوق أو الخوخ حسب المتوافر في الموسم - حبتان من الدراق النكتار مقطع شرائح رفيعة للتجميل.

الطريقة:

- ادعكي الزبدة مع السكر جيدا حتى تحصلي على مزيج خفيف وناعم.
- أضيفي صفار البيض تدريجياً مع الخفق المستمر.
- أضيفي الدقيق المنخول تدريجياً حتى تحصلي على عجينة.. كذلك بعجنها باليد على لوح مرشوش بالدقيق خفيفا.
- افردي العجينة في صينية بيتزا مدهونة بالسمن بحيث تغطيها جيدا. ثم اخرمي العجينة بالشوكة عدة خروم حتى لا ترتفع ويمكن وضع ورق ألمنيوم بحيث تغطي العجينة وضعي حبات من الأرز أو البقول في وسط العجينة حتى لا ترتفع.
- اخبزي العجينة في فرن متوسط الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يصبح لونها ذهبياً ثم أزيلي ورق الألمنيوم والبقول إذا استعملت ذلك.
- اتركي الكيكة تبرد ثم ارفعيها على طبق التقديم.
- جملي سطح الكيكة بالكريمة المخلوطة مع الفاكهة المقطعة وضعي في الوسط شرائح الدراق او النكتار على شكل دائري.
- ضعي الشورت كيك مع الكريمة والفاكهة في الثلاجة لحين التقديم.

مضروبة الدجاج من الخليج

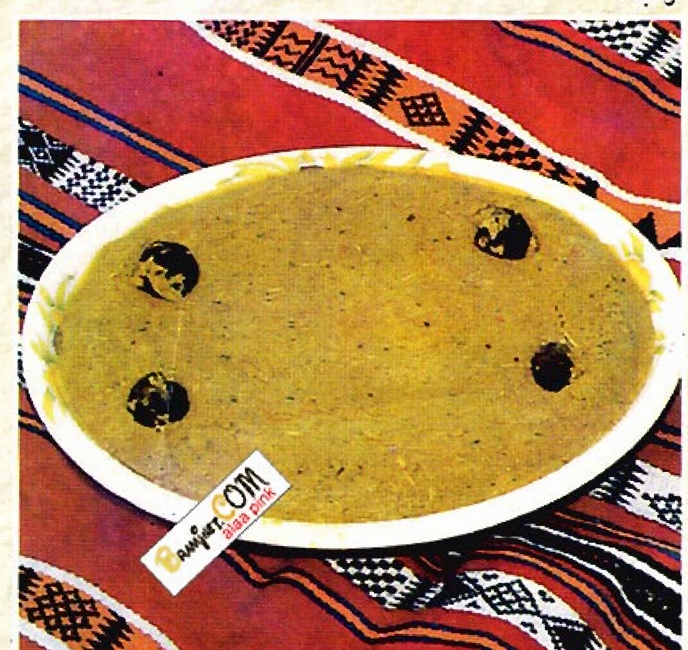
المقادير:

دجاجة واحدة - علبة شوفان (كويكر) - حبتان من الجزر - حبة قرع متوسطة يقطين - ملعقتان كبيرتان من السمن - ملح حسب المذاق - خمس حبات لومي جاف - أربع بصلات متوسطة ومفرومة - خمسة فصوص ثوم - ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم - ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم - ٢ حبة فلفل اخضر حار.

الطريقة:

- يسلق الدجاج ثم تزال عنه العظام والجلد ويقطع قطعاً صغيرة.
- تقطع جميع الخضراوات قطعاً صغيرة.
- يحمر البصل بالسمن ثم يضاف اليه الطماطم والثوم والجزر والقرع واللومي الجاف بعد تكسيره والزنجبيل وصلصة الطماطم ويقلب الجميع قليلاً.
- يضاف إليه ماء سلق الدجاج مع قطع الدجاج والشوفان ويترك على النار مع التحريك بين الحين والآخر حتى يتسبك جيدا وينضج ويجف الماء عنه ويصبح شبيها بالهريس، يعدل الملح ويمكن ضربه بالخلاط ثم يقدم ساخناً.

ملاحظة: يمكن الاستعاضة عن اليقطين بحبتين من الكوسا حسب الرغبة.



الافطار:
مضروبة الدجاج.
طاجن البامية.
البصلية - فطيرة التفاح.

السحور:
كسرول الدجاج ولحم العجل والأرز على الطريقة الصينية - سلطة خضراوات - كعكة الفراولة بالكريمة - حلاوة البودنج بالبسكويت والكاسترد.

طاجن البامية بالفرن

المقادير:

كيلوجرام من البامية صغيرة الحجم - كيلوجرام من اللحم المقطع إلى قطع متوسطة الحجم - رأسان من الثوم مقشران ومقطعان الى قطع صغيرة - نصف كيلوجرام من الطماطم الناضجة مقشرة ومقطعة - نصف كوب من الزيت - عصير ليمونتين حامضتين - حزمة من الكزبرة مفرومة ناعما - ربع كيلوجرام ونصف حبة من الفلفل الأخضر الكبير مقطعة الى قطع صغيرة - زيت نباتي - ربع ملعقة صغيرة فلفل - نصف ملعقة صغيرة كمون - ربع ملعقة صغيرة بهار - ملح.

الطريقة:

- تنزع أعناق الباميا، وتغسل وتجفف على ورق وتترك لتجف تماما.
- توضع البامية في صينية ويصب فوقها قليل من الزيت، وتغطى وتدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق مع التقليب من وقت إلى آخر حتى تحمر.
- يسلق اللحم ويضاف الى البامية في الصينية مع كوب من المرق ثم توزع قطع الطماطم والكزبرة والثوم والفليفلة الخضراء، وعصير الليمون والملح والبهار والفلفل والكمون ويحرك الكل جيدا - تغطى الصينية وتعاد الى الفرن، ويراعى تحريكها من وقت إلى آخر وتترك حتى تنضج ويبقى قليل من المرق.
- يقدم طاجن البامية ساخنا وبجانبه الأرز المفلفل.



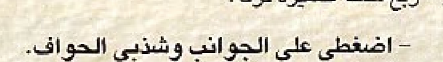
فطيرة التفاح



المقادير:

كوب ونصف الكوب من الطحين من نوعية ممتازة – ربع كوب من دقيق الذرة – ربع ملعقة من بودرة الكاسترد – بيضة مفصول الصفار عن البياض – ثلث كوب من الماء المثلج تقريباً – ملعقة كبيرة من السكر الناعم للرش على وجه الفطيرة – نصف ملعقة صغيرة بيكنج باودر – ملعقة كبيرة من السكر الناعم – نصف كوب من الزبدة الباردة.

الحشوة: كيلوجرام ونصف الكيلوجرام من التفاح الأصفر ما يعادل عشر حبات – نصف كوب من الماء – ربع كوب من السكر – ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور – ربع ملعقة صغيرة قرفة.



طريقة عمل الفطيرة:

انخلي الدقيق مع البيكنج باودر ودقيق الذرة وبودرة الكاسترد والسكر الناعم في وعاء وافركيها بالزبدة حتى يصبح الخليط مثل فتات الخبز.

– أضيفي صفار البيض وكمية كافية من الماء المثلج لتمتزج المقادير وتصبح عجينة ثم ادعكي العجينة حتى تصبح كالكرة واعجنيها على سطح مرشوش بالطحين خفيفا حتى تنعم ثم ضعيها في الثلاجة مدة نصف ساعة بعد تغليفها بالنايلون.

– خذي العجينة وقسميها إلى حصتين.

– رقي حصة من العجينة حتى تصبح كبيرة لتلائم طبق فطيرة عميقاً قطره ٢٥ سنتميتراً.

– انقلي العجينة إلى الطبق واضغطي بحيث يبطن الطبق جيدا ثم قصي الزائد من العجينة بسكينة حادة.

– ادهني الحافة ببياض البيض واسكبي الحشوة في القالب بالتساوي.

– رقي العجينة المتبقية حتى تصبح كبيرة وتغطي الحشوة.

– اضغطي على الجوانب وشذبي الحواف.

– ادهني العجينة ببياض البيض ثم زيني قالب العجينة بأشكال العجينة حسب الرغبة من الزوائد المتبقية.

– ادهني الوجه ببياض البيض وانثري السكر الناعم على الوجه.

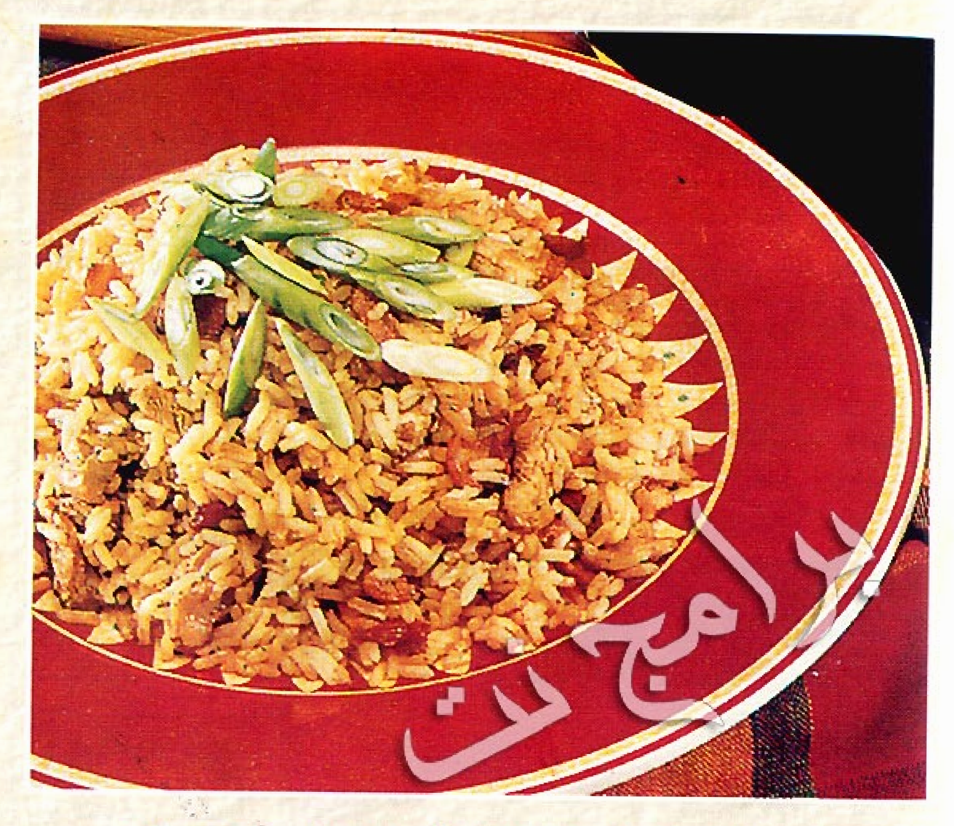
– اخبزي القالب في فرن حار مدة ثلث ساعة ثم خففي الحرارة واستمري في الخبز مدة ٢٥ دقيقة حتى يحمر وجه العجينة.

طريقة عمل الحشوة:

– قشري التفاح وقطعيه الى ارباع وازيلي اللب منه وقطعيه الى شرائح.

– امزجي التفاح في مقلاة كبيرة مع الماء ثم غطي المقلاة ودعي المزيج يغلي برفق حوالي خمس دقائق او حتى يطرى التفاح.

– ضعي التفاح وتخلصي من السائل ثم انقلي التفاح الى وعاء كبير وأضيفي اليه مع التحريك السكر وقشر الليمون المبشور والقرفة واتركي المزيج حتى يبرد.



كسرول الدجاج ولحم العجل والأرز على الطريقة الصينية

المقادير:

نصف كيلوجرام من فيليه فخذ الدجاج مقطعة ثلاث شرائح من لحم العجل الطرية المقطعة – فصان من الثوم المهروس – ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المهروس – ملعقتان كبيرتان من الخل – أربعة أكواب من حب الأرز الطويل المسلوق – ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا – ملعقتان كبيرتان من الزيت – ملح.

الطريقة:

– امزجي الدجاج والثوم والزنجبيل والخل في وعاء واخلطي المقادير جيدا ثم غطي الوعاء وضعيه في الثلاجة لعدة ساعات او طوال الليل.

– سخني الزيت في مقلاة واضيفي لحم العجل واقليه مع التحريك حتى يطرى ثم ضعيه على ورق ماص.

– أضيفي الدجاج الى المقلاة واقلي مع التحريك حتى يطرى.

– أعيدي الدجاج ولحم العجل والأرز وصلصة الصويا، وملعقة من الخل الى المقلاة وقلبي الجميع حتى يسخن من الداخل ثم ضعيه في طبق مناسب وقدميه مع السلطات.

كعكة الفراولة بالكريمة

المقادير:

١٦ حبة أصابع كيك اسفنجي بسكويت سافواي - كوب وثلاثة أرباع الكوب حليب - ملعقتان كبيرتان من الكورن فلور (النشا) - بيضتان مخفوقتان قليلا - ملعقتان كبيرتان سكر - مبشور نصف ليمونة - رشة من جوزة الطيب - ثلاثة أرباع الكيلوجرام فراولة ناضجة - نصف كوب كريمة دريم وب أو كريم باتسيير.

الطريقة:

- اخلطي النشا مع قليل من الحليب ثم اخفقي البيض ومبشور الليمون وجوزة الطيب معا مع ما يتبقى من كمية الحليب ثم اخلطيه مع خليط النشا جيدا في إناء عجين ودعيه يطهى على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى يبدأ الخليط في الغليان ويصبح سميكا.
- دعي الخليط يغلي مدة دقيقة واحدة او عندما يلتصق الخليط على شكل طبقة خفيفة على ظهر الملعقة. ضعي ورقة ألمنيوم فوق خليط الكاسترد ودعيه يبرد ببطء.
- افرزي بعض حبات الفراولة للتزيين ونظفي بقية الحبات من القشور.
- ضعي نصف كمية أصابع الكيك الأسفنجي في سلطانية مناسبة واقسمي حبات الفراولة الى نصفين وضعيها على أصابع الكيك الاسفنجي ثم اسكبي طبقة من الكاسترد على السطح وكرري العملية مع بقية حبات الفراولة وأصابع الكيك وضعي طبقة أخرى من الكاسترد على السطح من فوق ودعيها لتبرد تماما.
- اخفقي الكريمة وضعي طبقة خفيفة على الكاسترد ثم بقية الكريمة في قمع التزيين وزيني على الأطراف بالتبادل مع حبات الفراولة الكاملة.
- تقدم باردة.

ملاحظة: يمكنك تزيين هذه الحلوى بالشوكولاتة المبشورة او اللوز المحمص بدلا من الفراولة.



اسوأ الأطعمة
رغم أنها محببة لدى الجميع

- السكر: يوفر السعرات فقط ولا يوفر كميات مفيدة من المواد المغذية ويساعد على تسوس الأسنان.
- الحلويات والشوكولاتة - تقلل الرغبة في تناول الفاكهة، والخضراوات والحبوب والأطعمة الأخرى الغنية بالمواد المغذية وتسبب مشكلات صحية للأطفال.
- الملح: وهو الشيء الذي نتناول منه الكثير بلا أية فائدة وينبغي علينا ألا نتناول أكثر من نصف ملعقة صغيرة يوميا.. هناك ما يكفي من املاح الصوديوم الطبيعية في اللحم والفاكهة والخضار والحبوب وما الى ذلك مما يلبي حاجاتنا.
- الكيك والبسكويت وهما عاليا الدهون والسكر عادة ولا ينبغي تناولهما كثيرا.. ان تناول الكثير من الكيك والبسكويت مرات كثيرة يؤثر سلبا على مقاييس الغذاء المتوازن.
- وجبات المقبلات:

رقائق البطاطا ومنتجات البطاطا الأخرى وتتصف باحتوائها على الدهون والأملاح، وقد تحل محل الكثير من الأطعمة ذات القيمة الغذائية إذا ما جرى الاكثار من تناولها خصوصا بالنسبة للأطفال.

- فطائر اللحم: مثل السجق السلامي بأنواعها المختلفة وهي كثيرة الدهون وليس فيها ما يكفي من اللحوم واذا ما رغبت في تناول اللحم اختاري اللحم الهبر.
- المرطبات: غنية إما بالسكر أو الحوامض التي تؤثر سلبا على الأسنان ويجري استهلاكها على نحو كبير من جانب الأطفال وهي لا تترك لنا مجالا لتناول حاجتنا من الأطعمة المغذية.
- الصلصات: غالبا ما تعتمد على الكريم والزيوت الأخرى ويمكن استبدالها باستعمال معاجين الخضراوات وصنع الكاسترد من الحليب المقشود.
- الشحم: السمن البلدي وعرق الشواء.. أما عرق الشواء فهو ما يتقطر من اللحم عند شيه وهي دهون مشعة خالية من الفوائد الغذائية.. استعملي الزيوت النباتية بدلاً منها.
- الكريم: غني جداً بالدهون ويجب استبداله باللبن او الاشياء الشبيهة قليلة الدهون والحذر من البدائل النباتية الغنية بالدهون.